



La espiral de mis emociones



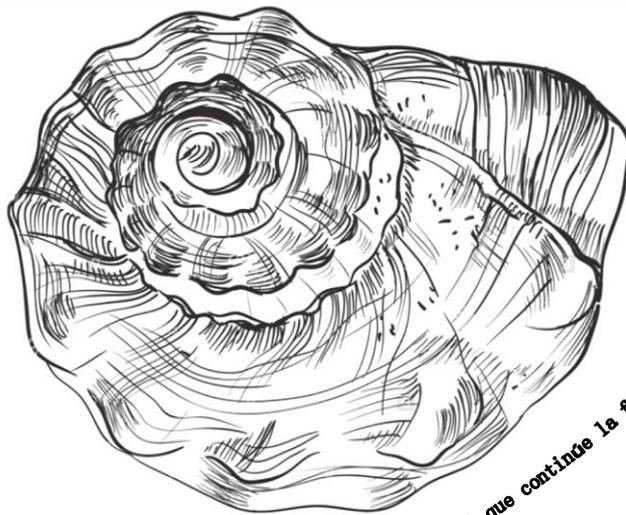
Ya estamos a 10 de junio. ¡Cómo ha pasado el tiempo y qué largos se han hecho algunos momentos!

Las cosas van mejorando y ya estamos en plena desescalada. Y algunos ya terminándola.

Pronto comenzaremos un tiempo distinto. Nuevo. Pero lo hacemos con un rico bagaje. Este tiempo nos ha enseñado mucho de nosotros mismos y de lo que nos rodea. Hemos tomado conciencia de nuestras emociones como nunca. Los tiempos de silencio han entrado en nuestra casa, en nuestro cuarto y nos han ayudado a estar con nosotros mismos y conocernos más.

Hoy te proponemos una sencilla dinámica para caer en la cuenta de las emociones que hemos sentido a lo largo de este tiempo. Para realizarla puede ayudarte escuchar una [música que te ayude a estar en calma](#). Busca el rincón de tu casa en el que estés a gusto, coge un folio en blanco y... ¡Comenzamos!

Mira esta caracola. Nos invita a entrar adentro. En nosotros mismos y comenzar un movimiento hacia fuera, poco a poco.



Realiza un trazo en espiral que continúe la forma de la caracola...



FUNDACIÓN EDUCATIVA
Sofía Barat

Mira durante un momento la caracola, escucha la música y, siguiendo el trazo que has creado, pon palabras a las emociones que has sentido durante este tiempo de confinamiento.

Recuerda el momento del anuncio del estado de alarma, las primeras semanas de marzo, el mes de abril, mayo... llega hasta junio.

Date tiempo para ir escribiendo esas palabras que surgen en tu interior. Escribe cada una con un color. Aquel color que te inspire la emoción que sientes. Y ponte a escribir.

Cuando termines relees tus palabras. Y, si quieres, dedica un rato a escribir cómo has ido pasando de unas emociones a otras, terminando en el día de hoy.

Finalizamos esta rutina de interioridad dando gracias en nuestro interior porque este tiempo, en el que ha habido mucha tristeza, miedo, incertidumbre, ha estado también lleno de tiempo y espacio para los que viven con nosotros. Hemos tenido la oportunidad de caer en la cuenta de lo que realmente importa y hemos madurado y crecido.

